

No novo projeto de divulgação de histórias e atividades do Arquivo e Biblioteca da Madeira (ABM) apresentaremos, semanalmente, uma proposta para os nossos leitores e pais. Estejam atentos à página de Facebook do ABM e à nossa página institucional em abm.madeira.gov.pt.



SOBRE O LIVRO



Este é o monstro das cores.

Hoje acordou esquisito, confuso, perturbado...

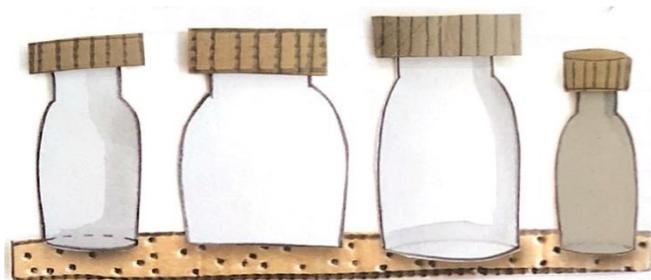
Não sabe muito bem o que sente.

Ter as emoções todas baralhadas só faz com que não te consigas expressar Monstro.



Tens de as separar e colocar cada uma no seu frasco.

Se quiseres, ajuda-te a organizá-las.



A alegria é contagiosa.
Brilha como o Sol,
Cintila como as estrelas...



A tristeza tem sempre saudades de alguma coisa. É suave como o mar, doce como os dias de chuva...



A raiva é ardente como o vermelho-vivo e feroz como o fogo...



O medo é cobarde. Esconde-se e foge como um ladrão na escuridão...



A calma é
tranquila como as árvores,
leve como uma folha ao vento...

Estas são as tuas emoções.

Cada uma com uma cor diferente...

... e funcionam melhor quando estão organizadas.



Mas... e agora?

sabes dizer que estará a sentir?

Já sei... **AMOR!**

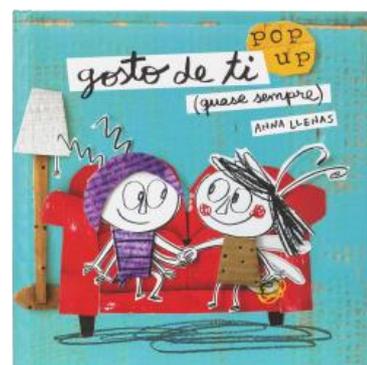
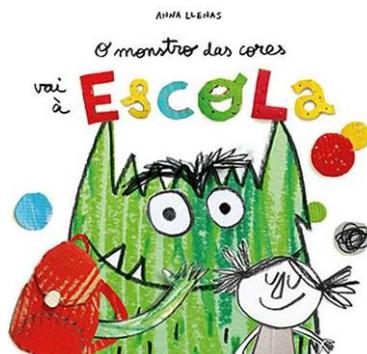
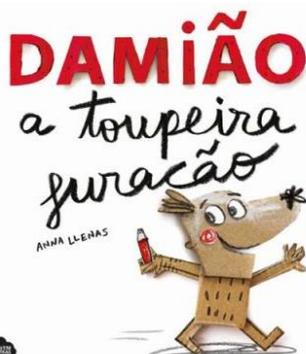


SOBRE O AUTOR



Anna Llenas é formada em Publicidade e Relações Públicas pela Universidade Autónoma de Barcelona e em design gráfico pela Llotja School. Tem também formação em Psicologia Analítica e uma pós-graduação em Terapia da Arte.

Trabalhou como designer e diretora artística nas agências Bassat Ogilvy&Matter e Publicis Casadevall&Pedreno. Um dia, decidiu abandonar o mundo da publicidade e enveredar por um caminho mais artístico e pessoal. Desde então, desenha produtos originais, escreve e ilustra livros e dá formação em criatividade e emoções.

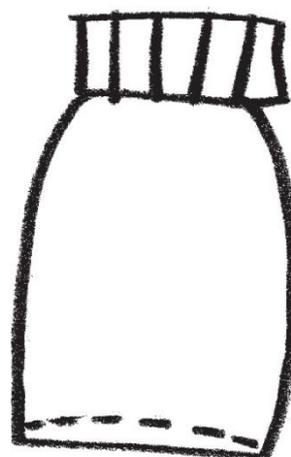
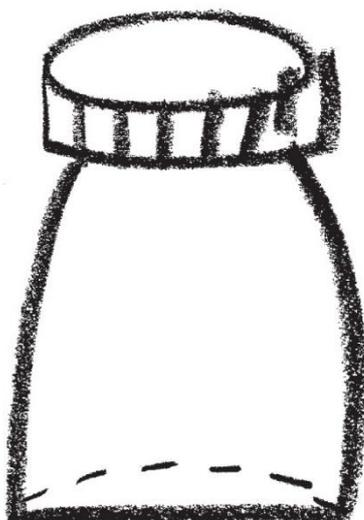
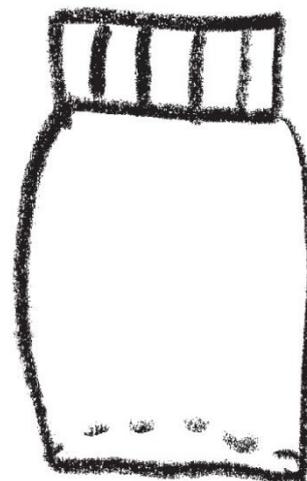
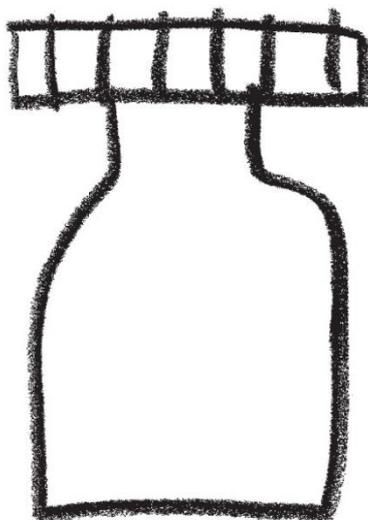


PROPOSTAS DE ATIVIDADE

1. AS EMOÇÕES

Nem sempre é fácil percebermos o que estamos a sentir. Se conseguirmos identificar os nossos sentimentos, vamos conseguir também partilhá-los mais facilmente.

Vamos preencher estes frascos com o que te faz sentir feliz, triste, assustado, calmo ou com raiva. Podes escrever ou desenhar nos frascos.



felicidade

tristeza

raiva

medo

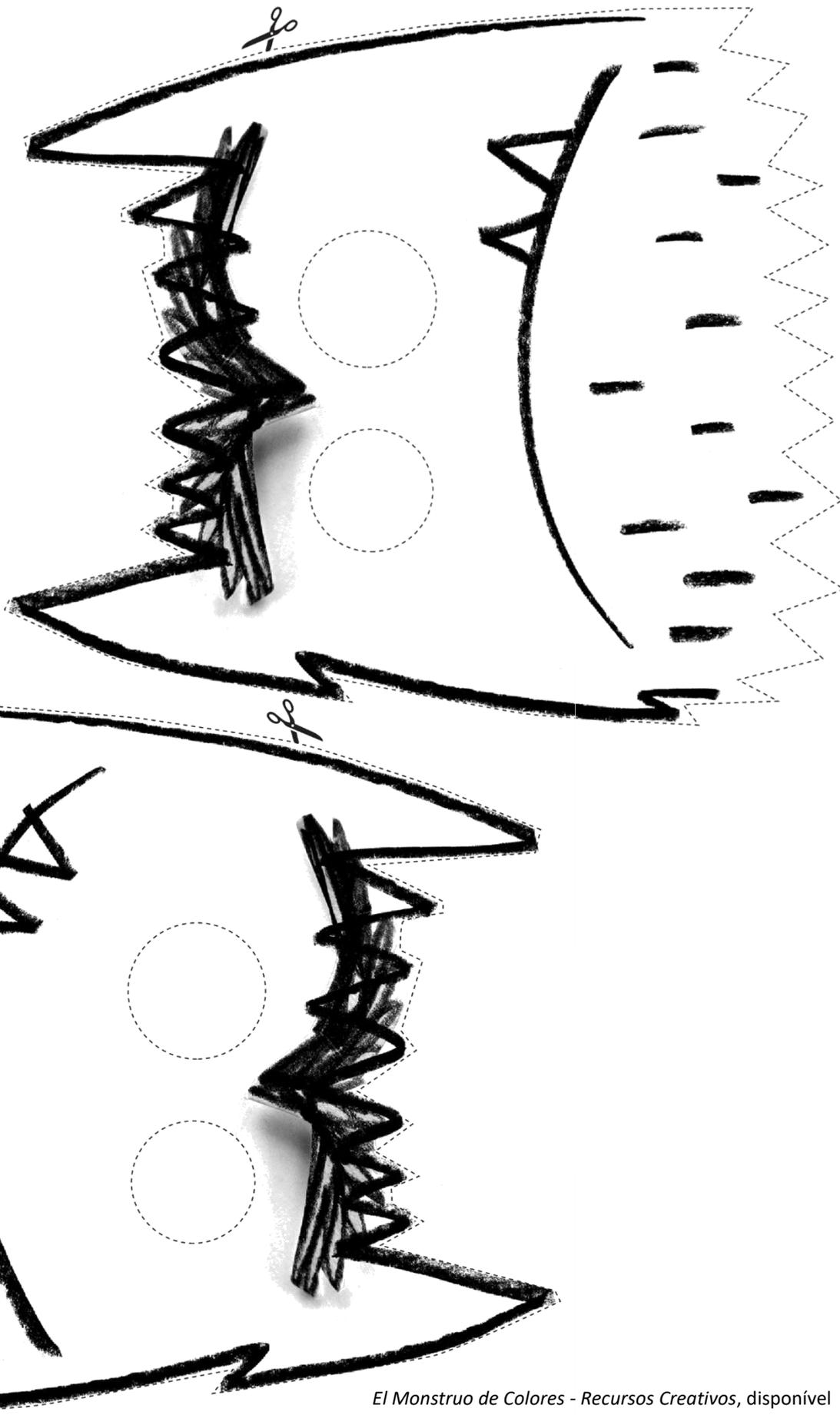
calma

2. COMO TE SENTES?

Como te sentes hoje?

Pinta as duas máscaras,
recorta-as e cola-as em
pauzinhos de gelado ou
de espetada.

Podes brincar às
emoções e fingir como
te sentes nas diferentes
situações.



3. MONSTRINHOS DE PAPEL

Para prolongar a brincadeira podemos fazer uns divertidos monstros de papel.



Precisas de:

- Rolos de papel higiénico
- Tintas
- Marcador preto

Pinta os rolos de papel com as cores que queres fazer os teus monstros



Dobra uma das partes do rolo de modo a criar umas pequenas orelhas



Com um marcador desenha as sobrancelhas e boca do monstro.



Cola uns olhos ou desenha-os com marcador. Repete para todas as emoções.

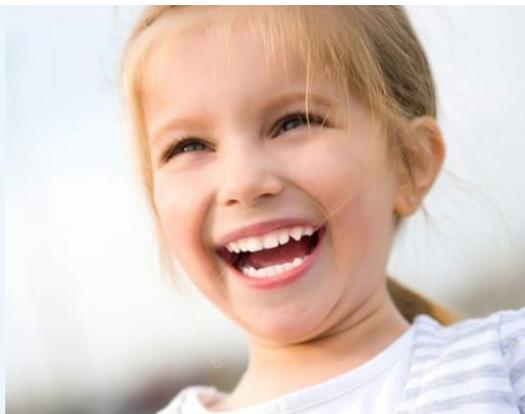


4. CURIOSIDADES

Rir...

Rir é um gesto universal. Os cumprimentos podem ter significados diferentes em cada região do mundo, mas o riso é sinal de alegria em todos os lugares do planeta!

O corpo trabalha mais para franzir a testa do que para sorrir. Para demonstrar preocupação, utilizamos mais músculos do que para mostrar felicidade.



E chorar... Sabias que chorar faz bem?

Apesar de habitualmente entendermos o choro como algo mau, também é comum ouvirmos que *chorar alivia*.

Segundo vários estudos, chorar ajuda a libertar a tensão acumulada, permite regular as próprias emoções e, ao libertar endorfinas e ocitocina, faz com que a pessoa se sinta melhor.

5. ADIVINHA...

Água sem do céu cair,
nem da terra nascer
e que não se pode beber.

Resposta: Lágrimas.

As propostas de trabalho apresentadas constituem apenas sugestões para a exploração das obras.

Não são fichas de trabalho nem pretendem substituir a consulta integral da obra. Boas leituras!